



A Te Egészség Oázisod!

Kedves Vendégünk!

Szeretettel köszöntjük a Mezőmènesi Életmódközpontban! Örömmel szolgálunk, hogy néhány napra ránk bízva egészségét és pihenését. Ez a prospektus végigvezeti Önt mindazon, amit nálunk tudnia érdemes: a napi programtól és kezelésektől a turnusok időpontjain át a házirendig.

Kívánjuk, hogy az itt töltött idő legyen egy lépés egy egészségesebb és kiegyensúlyozottabb élet felé!

 **vérvizsgálatok**

 **masszázs**

 **pakolások**

 **hidroterápia**

 **diéta**

 **gimnasztika**

 **tanácsadás**



 **Foglalás**

+40 743 842 570

Mezőmènesi Preventív Egészségügyi és Életmódközpont

Mezőmènes – Marosvásárhely, Románia · www.herghelia.hu

Bevezető füzet · 2026

Bevezetés



„Az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota, nem pusztán a betegség vagy fogyatékoság hiánya.”

— Egészségügyi Világszervezet (WHO)

Az egészségnek ezt az átfogó meghatározását az Egészségügyi Világszervezet fogalmazta meg, és jól összefoglalja, hogy miért dolgozunk itt Mezőmésesen. Köreinkben is mindennél többre értékeljük az egészséget, ahogy a közmondás is tartja: „Az egészség a legdrágább kincs.” Egyik, mind magyarok, mind románok által országszerte széles körben használt köszönési forma a „Jó egészséget kívánok” kifejezés.

Mindnyájan egyetérthetünk abban, hogy az egészség elsőbbséget élvez. Egészségesnek lenni nem azt jelenti, hogy szigorúan követünk egy tiltólistát, és nem is azt, hogy olyan program szerint élünk, amely hosszú életet biztosít. Az egészség mindenképp előtérbe kerül, ahogy a WHO is meghatározta: minőségi élet minden tekintetben.

Életminőségünk gyakorolja a legnagyobb hatást teljesítményünkre, boldogságunkra, és azon képességünkre, hogy valószínűleg és éretten tudjunk örülni az életnek, amit Istentől kaptunk. Egy testileg egészséges, lelkiileg kiegyensúlyozott személy, akinek egészséges kapcsolatai vannak embertársaival, elsősorban a családjával, teljes értékű emberi lénynek tekinthető.

Léteznek dolgok, amiket nem választhatunk meg az életben (mikor, hol, hogyan születünk), de vannak létfontosságú dolgok, amikről mi és csakis mi dönthetünk. Ez pedig az életmódunk: mit eszünk, sportolunk-e és ha igen, hogyan, mit kezdünk a drogokkal, hogyan pihenünk.

Keresztényként nem végső célként tekintünk az egészségre, hanem mint hídra, amely az Isten Fiával töltött örökkévalóság felé vezet. Mivel lényünk részei elválaszthatatlanok egymástól, a fizikai, mentális, lelki és szociális szükségleteinket egyszerre kell megcéloznunk a valódi egészség elérése érdekében — egyik sem fontosabb a másiknál.

Ennek fényében és a WHO víziójával összhangban a mezőmésesi program az egészség és betegség modern megközelítését tűzi ki célul.

Napi program



Koordinátor: **Angela Vizante**

IDŐPONT	TEVÉKENYSÉG	HELYSZÍN	FELELŐS
6:00	ÉBRESZTŐ	szoba	Ügyeletes ápoló
6:30	REGGELI TORNA	Az épület mögötti pázsit	Gyógytornász
7:00	REGGELI	Étkező	Főszakácsnő
7:45	REGGELI JÓ HÍR / EGÉSZSÉGÜGYI ELŐADÁS	Előadóterem (fszt.)	Dr. Sorin Moroşan, Kóczian Ágnes fordító
9:00	EGYÉNI PROGRAM *	Terápiás részleg	Sorin Capră, főápoló
13:00	EBÉD	Étkező	Főszakácsnő
14:00	MOZGÁS A SZABAD LEVEGŐN	Találkozó az épület előtt	Sorin Capră, főápoló
15:00	EGYÉNI PROGRAM *	Terápiás részleg	Sorin Capră, főápoló
15:00	FÜGGŐSÉG-LESZOKTATÓ PROGRAM	Könyvtárszoba (1. emelet)	Gabriel Dumitrescu, Porkoláb Csaba
16:00	FÜGGŐSÉG-LESZOKTATÓ PROGRAM	Könyvtárszoba (1. emelet)	Gabriel Dumitrescu
17:00	FŐZŐTANFOLYAM	Étkező	Elena Tudoran, Porkoláb Ilona, Tajti Erzsébet
18:00	VACSORA	Étkező	Főszakácsnő
18:00	„6 ÓRAI TEA”	Könyvtárszoba (1. emelet)	Eliseda Dumitru, Köteles Csaba
19:00	INTERAKTÍV PROGRAM	Előadóterem (fszt.)	Dumitrescu házaspár
21:00	PIHENÉS	szoba	Ügyeletes ápoló

* Az egyéni program magába foglalhatja: orvosi konzultáció, fizioterápiás, hidroterápiás és masszázskelés, vízitorna, szauna, sószoza, elektroterápia, valamint sétálásra, sportra és pihenésre fordítható idő.

Szeretettel köszöntjük



*Szeretettel köszöntjük a Mezőmésesi Életmódközpont családjának körében!
Megtiszteltetés számunkra, hogy értékes időt tölt velünk.*

Lehet, hogy intézményünk programja már ismerős az Ön számára, de ha nem, szeretnénk megosztani néhány dolgot magunkról, a programunkról, csakúgy mint szabályainkról, hogy az itt eltöltött turnus a lehető legkellemebb, pihentetőbb és stresszmentesebb legyen.

A **Mezőmésesi Preventív Egészségügyi és Életmódközpont** célja a fizikai, társadalmi és erkölcsi egészség színvonalának emelése szakképzett egészségügyi nevelés és megelőzés által, amelyek összhangban vannak az orvosi tudomány fejlődésével és a keresztény lelkiélettel. Intézményünk javulást kínál a civilizációs, krónikus betegségek kezelésében, mint az érlemeszesedés, a 2-es típusú cukorbetegség, az elhízás, a reuma és a stressz eredetű megbetegedések. Kínálunk emellett antistressz- és függőségleszoktató programot, testsúlykontrollt és étrendi tanácsadást szakképzett egészségügyi ellátással.

Mivel a felsorolt betegségek nagyrészt hibás életmódra vezethetők vissza, a Mezőmésesi Életmódközpontban alkalmazott kezelések az életmódterápia kategóriába sorolhatók: diéta (növényi alapú étrend), gyógynövényterápia, hidroterápia és masszázs, valamint egészségügyi nevelés. A helyreállító program az egészség 8 alapelveire épül, amelyet a **NEW START** (Új kezdet) betűszó foglal össze.

NEW START — az egészség 8 alapelve

Az „Új kezdet” betűszó nyolc, egymást erősítő pillérré épül.

N Táplálkozás

W Víz

T Mértékletesség

R Pihenés

E Testmozgás

S Napfény

A Levegő

T Szellemi, lelki egyensúly

Egészségnevelési programunk

- ♦ **Antistressz szeminárium** – felfedezhetik a mindennapi problémák többségének okát, és gyakorlati megoldásokkal lehetnek gazdagabbak a jobb életminőség érdekében mind fizikai, mind lelki síkon.
- ♦ **Orvosi előadások**, amelyek az egészség lenyűgöző univerzumába kalauzolják Önt, bemutatva a manapság leggyakoribb betegségek okait, és választ keresve a kérdésre: „Mit tehetünk megelőzésükért és gyógyításukért?”

- **Táplálkozási- és főzőtanfolyamok**, amelyek az orvosi szemináriumok mellett gyakorlati tudással ruházzák fel Önöket.
- **További hasznos anyagok** az egészség 8 alapelvét érintő témákban.
- **Testmozgás** – egyszerű, de annál hatékonyabb gyakorlatok, amelyek az Önök egészségéért dolgoznak.

Az e területen végzett kutatások is alátámasztják az egészség nyolc alapelvére épülő program átfogó előnyeit. Ahhoz, hogy ez az Ön életében is sikeres legyen, lelkiismeretes és felelősségteljes személyes erőfeszítésre van szükség. Éppen ezért arra bátorítjuk, hogy vegyen részt kitartóan és pontosan a turnus minden programpontjában, együttműködve munkatársainkkal.

Mezőménesen az életmódterápia eszközeivel a leggyakoribb krónikus, civilizációs betegségeket célozzuk meg. Mezőménesen az életmódterápia eszközeivel a leggyakoribb krónikus, civilizációs betegségeket célozzuk meg. Az alábbi panaszokkal fordulhat hozzánk:

Szív- és érrendszer: krónikus ischémiás szívizom-bántalom; infarktus és koszorúér-bypassműtét utáni rehabilitáció; magas vérnyomás; gyulladós érelzáródás (I–III. fokozat); vénás keringés javítása; agyvérzés és féloldali bénulás utáni mozgásrehabilitáció.

Anyagcsere: emelkedett koleszterin- és trigliceridszint; elhízás; cukorbetegség; köszvény; egyéb anyagcserezavarok.

Mozgásszervek: ízületi gyulladások; nyakcsigolya-, hát- és derékkopás; csípőízületi és kezdődő térdízületi gyulladás.

Légutak: krónikus hörghurut; krónikus arc- és homloküreg-gyulladás.

Máj és immunrendszer: krónikus májgyulladások; immunrendszer serkentése.

Lelki egyensúly: stressz okozta idegfeszültség és depressziós ideggyengeség megelőzése, kezelése.

Mezőménesnek vannak megoldásai!

Első nap Mezőmésesen

A szállás elfoglalása után (vasárnap délután) lehetőség van 18:00-tól vacsorázni, vagy természetesen a szobában pihenni az utazás után. Hétfőn reggel a 7:00-kor kezdődő reggeli után szeretettel várjuk a földszinti előadóteremben, ahol bemutatásra kerül intézményünk programja. Ezután az ápolók és terapeuták felkeresik Önt egy orvosi kérdőívvel, ezért azt javasoljuk, maradjon a szobájában. Ezt követően kerül sor egy orvosi konzultációra. A hétfői program továbbá része 30 perc svédmasszázs, csoportos séta ebéd után, valamint ünnepi vacsora és nyitóest.

A következő napok programját illetően kérjük, kísérvé figyelemmel a faliújságot. Minden főbb programpontot csengőszó is jelez majd.

Amennyiben szeretne feliratkozni kezelési turnusainkra, keressen bennünket a **+40 743 842 570**-es telefonszámon, írjon nekünk az **informacio@herghelia.hu** e-mail-címre, vagy keresse fel honlapunkat: **www.herghelia.hu**. A turnus ára fedezi a szállás, étkezés, kezelések, kurzusok és alap-vérvizsgálatok költségét.

A kezelések jellege miatt a turnusainkon páciensként való részvételt kiskorú gyermekeknek nem ajánljuk.

Kezelési turnusaink 2026

Kezelési turnusaink 11 napot tartanak, rögzített kezdési dátummal.

Január 4. – Január 15.

Január 18. – Január 29.

Február 1. – Február 12.

Február 15. – Február 26.

Március 1. – Március 12.

Március 15. – Március 26.

Március 29. – Április 9.

Április 19. – Április 30.

Május 3. – Május 14.

Május 17. – Május 28.

Május 31. – Június 11.

Június 14. – Június 25.

Június 28. – Július 9.

Július 12. – Július 23.

Július 26. – Augusztus 6.

Augusztus 9. – Augusztus 20.

Augusztus 23. – Szeptember 3.

Szeptember 6. – Szeptember 17.

Szeptember 20. – Október 1.

Október 4. – Október 15.

Október 18. – Október 29. (magyar csoport)

November 1. – November 12.

November 15. – November 26.

November 29. – December 10.

December 13. – December 21.

Áraink 2026

November 18–29. közötti időszakra

Kedvezményes időszak

1170 € / fő · kétágyas | **1300 €** /
fő · egyágyas

Nyugdíjasoknak (kedvezményes)

1120 € / fő · kétágyas | **1250 €** /
fő · egyágyas

* Amennyiben nagyobb számú magyarországi vendég van jelen, az összes tevékenység magyar nyelvre is fordításra kerül.

Szolgáltatásaink és házirend



Kezelés

Vendégeink napi szinten részt vesznek egy kombinált kezelésen reggel, és egyen délután (masszázs, hidroterápia, sós vagy gyógynövényes fürdő, gőzpakolás, agyag- vagy paraffinpakolás, elektroterápia, sószoba, szauna, váltófürdő), 30 perces reggeli tornán, edzőtermi tornaórán, és friss levegőn végzett aerob mozgáson.

Az orvosi konzultációk időszávjai:

A turnus első hetében: hétfőtől csütörtökig 9:30–13:00

A turnus második hetében: hétfőtől szerdáig 9:30–13:00

Sürgős esetekben ezen órákon kívül is lehetőség van orvosi vizsgálatra.

Intézményünkben délutáni és éjszakai ügyelet működik (éjjeli vészhelyzetek esetén kérjük, használják az ágy felett található piros keresztes nyomógombot). Ugyanígy orvosi ügyeletet is biztosítunk – kérjük, szükség esetén először minden esetben az ügyeletes ápolóval vegyék fel a kapcsolatot!

Minden reggel 6:00–6:30 között várjuk a cukorbetegeket és a magas vérnyomással küzdőket értékeik megmérése céljából az alagsori laboratóriumban. Az orvos által javasolt, egyéni igényekhez igazított teát minden reggel az étkező bejáratánál e célra elhelyezett állványról veheti magához. A teáskancsót minden reggel vegye magához, és üresen hozza vissza 13:00 óráig!

Idő előtti távozás

Ha a turnus befejezése előtt szeretnének távozni, a hátralévő napok díját adminisztratív okokból nem áll módunkban visszatéríteni.

Kulcs

A szobakulcs a turnus ideje alatt az öné, kérjük, ne felejtse el visszaszolgáltatni távozás előtt.

Porta

A főbejárati ajtót este 22:00 órakor bezárjuk.

Étkezés

Az étkezés svédasztalos formában történik (az első pulton a speciális igényeknek megfelelő, diabetikus és csökkentett sótartalmú ételeket találják). Kérjük, főleg az első napokban, amíg hozzászokik az itteni menühez, keveset szedjen. Repetázásra van lehetőség, de nem szeretnénk, ha ki kellene dobni a megmaradó ételt.

A konyhába való belépés idegeneknek szigorúan tilos. Szükség esetén a konyhai személyzettel való kommunikáció megvalósítható a tálca-visszaadó ablakon keresztül. Az étkezések idejétől eltekintve az étkező higiéniai okokból zárva tart. Pácienseinkhez látogatóba érkező vendégeknek is lehetőségük van itt étkezni; ebbéli szándékukat kérjük, jelezzék előre a recepción az adott étkezések árának megtérítésével együtt.

Hasonlóképpen higiéniai okokból kérjük, hogy ne vigyenek ki ételt az étkezőből, és ne tárolják azt a szobájukban.

Tisztaság

Kérjük, hogy a közös használatú terek megfelelő állapotban való megőrzéséhez vigyázzanak a tisztaságra a szobákban, étkezőben, előadóteremben, könyvtárban, tornateremben, a jacuzzinál, a folyosókon és a kezelési területeken.

Az intézmény területén belül beltéri cipő használata szükséges, amelyet a bejáratnál cserélhetnek. A szabadban töltött idő alatt a benti cipőket a bejárat melletti cipősszekrény szobaszámokkal ellátott polcain hagyhatják. Az ágynemű hetente egyszer kerül lecserélésre, illetve szükség esetén ettől eltérően is. A törölközők és WC-papír pótlását kollégáink biztosítják. Minden nap 10:00–12:00 óra között takarítást végeznek az Ön szobájában.

A díspárnákat és ágytakarókat kérjük, ne használják alváshoz, hanem összehajtva helyezték a szekrénybe vagy a fogas feletti polcra. A tornateremben szintén beltéri, sportra alkalmas cipők használatát kérjük!

Séta

Szabad levegőn végzett mozgás és túrák minden nap megszervezésre kerülnek terapeutáink vezetésével, mivel nem szeretnénk, ha bárki is eltévedne az erdőben.

Csend és nyugalom

A kellemes légkör megőrzése érdekében javasoljuk, hogy őrizze meg a csendet és a nyugalmat a szobákban és a folyosókon. Lehetőség szerint kerüljék a rádió- és magnókészülékek használatát, a szobában található TV-készüléket pedig olyan hangerővel működtessék, amely mások számára nem zavaró.

Víz

Kérjük, mindig győződjön meg róla, hogy a vízcsapok zárva vannak, mielőtt elhagyná a szobáját. Bármilyen rendellenességet észlel, kérjük, jelezze a recepción. A csapvíz iható, ugyanakkor lehetőséget biztosítunk szűrt víz fogyasztására is, amely elérhető a recepcióval szemben található csapnál.

Dohányzás

Az intézmény területén belül és közvetlen közelében a dohányzás tilos. Az itt töltött idő jó alkalom lehet e káros szenvedély elhagyására. Ehhez segítséget is kívánunk nyújtani függőségleszoktató programjainkkal.

Különbsőségek

- A Mezőmésesi Életmódközpont olyan intézmény, amely nem tesz különbséget vallási meggyőződés vagy bármely más alapon. Személyzetünk minden tagja a legmagasabb minőségű szolgáltatást igyekszik nyújtani minden vendégünknek. Ezért bátorítjuk a vallási témájú viták kerülésére. Hasonlóképpen szeretnénk tudatni, hogy nem várunk és nem fogadunk el borraivalót.
- Javasoljuk, hogy a turnus alatt ne hasonlítgassák magukat más vendégekhez az elért eredményeket, illetve a személyre szabott kezeléseket illetően. Eredményeiket saját magukhoz, tegnapi teljesítményükhöz hasonlítsák. Kísérjék figyelemmel személyes fejlődésüket! Azért vagyunk itt, hogy tudást és bátorítást adjunk át, mert érdekel az Önök sorsa! Ne felejtjük el, hogy nem betegségek vannak, hanem betegek, és a gyógyuláshoz idő és kitartás szükségeltetik.
- Azt tanácsoljuk, hogy bármilyen probléma esetén (egészségügyi, technikai vagy bármilyen más jellegű) forduljanak bizalommal az illetékes személyzethez a lehető leggyorsabb megoldás érdekében.

Szívből kívánjuk, hogy a nálunk töltött idő lépés lehessen egy egészségesebb és boldogabb élet felé! Előre is köszönjük az együttműködést.

Dr. Dan Nicolae, MPH

IGAZGATÓ

FOGLALÁS

+40 743 842 570

E-MAIL

informacio@herghelia.hu

WEB

www.herghelia.hu

CÍM

Herghelia - Mezőmésesi, Maros megye, hsz. 140, Románia